અંક : ૦૭ જાન્યુઆરી ૨૦૨૩

દશનામ
સરક્યુલર

ભોગીને **મૃત્યુ**નો **ભય** ડરાવે છે...

નિષ્ફળતા જીરવવાની **શક્તિ** **શૂરવીર**માં જ હોય છે...

સાધુ વસ્ત્રોથી નથી થવાતું **વૃત્તિ**થી થવાય છે...

રૂબિક્સ ક્યૂબ

બધું જ **એક-બીજા** સાથે **જોડાયેલું** છે...

"ચાલો **હું જાઉં** છું..."
જીવન સંગીની ની **વિદાય** ટાણે...

ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને **કડવો**
આ **છ રસો**થી વિવિધ **માત્રા**થી થતા **ફાયદા** અને **ગેરફાયદાઓ...**

બે અનોખી **કથાઓ...**
ત્રણ કપ્તાનવાળુ **જહાજ...** અને **અડધો અડધ** ભાગ...

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે **નકામા** છે આ **ફ્રુટ...**

દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૭

●

જાન્યુઆરી ૨૦૨૩

●

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

તંત્રીલેખ...

ભોગીને મૃત્યુનો ભય ડરાવે છે...

માનવી જ્યારે એકલો હોય છે કે પડી જાય છે ત્યારે તે ખોટાં કામ કરે છે કે ડરી જાય છે. દુનિયવી લોકો એકાંતમાં મૂંઝાઈ જાતાં હોય છે, પરંતુ અધ્યાતના માર્ગ પર ચાલનારા માટે આ એકાંતવાસ જ ઉપલબ્ધિ બની જાય છે.

રાવણ ભીડથી ઘેરાયેલો હતો. રામ તદ્દન-એકલા હતા, તેમ છતાં રાવણને લાગતું હતું કે હું એકલો પડી ગયો છું. જોકે અહંકારને કારણે તે રામની મજાક ઉડાડતો રહે છે. તેના દૂત જ્યારે શ્રીરામ અને સમુદ્રની ચર્ચાનું વર્ણન કરતા હતા ત્યારે દૂતોએ શ્રીરામના વખાણ કર્યાં હતાં. રાવણના દૂત શ્રીરામને નીતિમાં નિપુણ જણાવી રહ્યા હતા અને તેની સાથે જ રાવણને અનીતિમાં રાક્ષસ જાહેર કરી રહ્યા હતા. તેમણે એકલા પડી ગયેલા રાવણને જણાવ્યું કે, તારા બોલ સાંભળીને શ્રીરામજી સમુદ્ર પાસે માર્ગ માગી રહ્યા છે. તેમના મનમાં કૃપા ભરેલી છે. આથી જ તેઓ તેને સૂકવી નાખતા નથી.

રાવણ ભોગી હતો અને રામ સંન્યાસી જેવું આચરણ કરતા હતા. **ભોગીને એકાંતમાં મૃત્યુનો ડર લાગે છે અને સંન્યાસી મૃત્યુને જ જીવવા લાગે છે.**

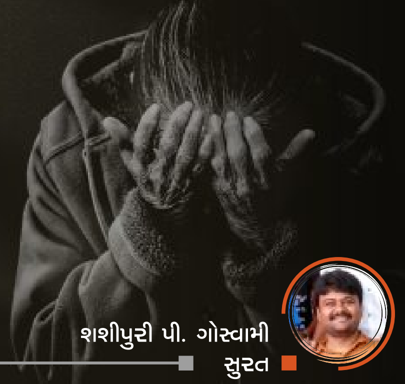
- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

અનુક્રમણિકા...

નિષ્ફળતા જીરવવાની શક્તિ શૂરવીરમાં જ હોય છે...



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

પુસ્તકોના ઢગલા નીચે દટાઈ મરે એટલું અને એવું શિક્ષણ આપણે આપણાં બાળખેને આપીએ છીએ અને એ શિક્ષણ મેળવીને જીવનમાં એ સફળતા મેળવે એવી ઈચ્છાથી રાત-દિવસ આપણે એમના ઉપર ચોકી પહેરો પણ રાખીએ છીએ.

પાયાની બાબતનું, સૌથી વધારે મહત્ત્વનું શિક્ષણ 'નિષ્ફળતા જીરવતાં શીખવાનું' શિક્ષણ આપણે આપણાં બાળકોને ક્યારેય આપ્યું છે? ના, નથી નથી આપ્યું, પરિણામે દરેક પરીક્ષાનું પરિણામ જાહેર થાય તે પહેલાં અને પછી આપઘાતની સંખ્યા વધતી જાય છે.

આપણે જોઈએ છીએ કે બિલાડી એનાં બચ્ચાંનો શિકાર કરતાં શીખવે છે. બચ્ચું ઉંદર પાછળ દોડે છે. ક્યારેક તે ઉંદરને પકડી શકે છે. તો ક્યારેક પકડી શકતું નથી, પરંતુ જ્યારે તે પકડી ન શકે ત્યારે આપઘાત કરીને મરી જતું નથી, કારણ કે નિષ્ફળતા કે નાસીપાસ થવાના બનાવનું કોઈ ખાસ મહત્ત્વ એના જીવનમાં નથી.

પ્રાણીઓ અને પક્ષીઓના જીવનમાં બનતો આવો કોઈ પણ એક બનાવ માત્ર એ તબક્કો બનેલો એક બનાવ બનીને જ રહી જાય છે અને જિંદગીમાં તો આવા જ લાખો-કરોડો બનાવો બની શકે છે.

ચકલાંઓ માળો બાંધે છે. એ માળો તમે ફેંકી દો તો ફરી બાંધે છે. ફરી ફેંકી દો વળી ફરી બાંધે છે. જેટલી વાર માળો વીંખાઈ જાય એટલી વાર એ બાંધવાનો ફરીફરીને પ્રયત્ન કર્યા જ કરે છે.

કરોળિયો જાળું ગૂંથે છે. પડી જાય છે, ફરી જાળું ગૂંથે છે, એની એ ક્રિયા એના જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી હોય છે. સંપૂર્ણપણે તૈયાર થઈ ગયેલું જાળું પણ જો સાફ થઈ જાય તો પણ કરોળિયો ક્યારેય હતાશાથી ગાંડો થઈ જતો નથી.



પક્ષીનો માળો અનેક વખત વીંખાઈ જાય, ઊધઈનો રાફડો ધોવાઈ જાય, મધમાખીનો મધપૂડો લૂંટાઈ જાય તો પણ ક્યારેય કોઈ પક્ષી કે મધમાખી નર્વસ-બ્રેકડાઉનનો ભોગ બનતા નથી.

જીવનની આખીય રંગોળીમાં નિષ્ફળતા જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી. એમાં માત્ર સતત 'પ્રયત્ન' જ છે.

એકવાર શિખર ન પકડાયો, બીજીવાર પ્રયત્ન, એકવાર કોઈ વસ્તુ ન થઈ શકી, બીજીવાર પ્રયત્ન. પ્રાણીઓ, પક્ષીઓ, સાવ નાનાં જીવજંતુઓ પણ આ રીતે જીવે છે. એકમાત્ર માણસ પોતાના જુદાં ત્રાજવા અને કાટલા રાખીને જિંદગીનો તોલ કરે છે અને પોતાનાં બાળકોને પણ બચપણથી જ જીવનની કુદરતી નિયમોની વિરુદ્ધનું શિક્ષણ આપે છે. કોઈપણ કામ કરવાનું એને શીખવે છે ત્યારે એ કામ અમુક રીતે જ એણે કરવું જોઈએ અને એ રીતે કરે તો જ એને સફળતા મળી ગણાય એવો આગ્રહ પણ રાખવામાં આવે છે.

આવા ઊલટા શિક્ષણને કારણે જીવનની દરેક નાની મોટી બાબતોને બાળક પોતાની જાત સાથે સાંકળી લે છે અને જીવનભર એને વળગી રહે છે.

પરીક્ષામાં નાપાસ થયા. ખલાસ, બીજો કોઈ રસ્તો હવે રહ્યો નથી! પ્રેમમાં નિષ્ફળતા મળી, હવે જીવવું નકામું છે. નોકરી નથી, હવે કઈ રીતે જીવાશે? ધંધામાં ખોટ ગઈ, જીંદગી અખી હારી ગયા! કુટુંબના કોઈ સભ્યે ખોટું કામ કર્યું, સમાજમાં હવે જીવવું કઈ રીતે?

આવું વિચારનાર માણસ એની જીંદગીને માત્ર એક જ તાંતણા ઉપર લટકાવી દેતો હોય છે અને ક્યારેક મનનું સમતોલપણું ગુમાવી દઈને આપઘાત કરવા સુધી પહોંચી જતો હોય છે.

માણસ જ્યારે પોતાનાં ત્રાજવાથી આખાયે જીવનને તોળવાનો પ્રયત્ન કરતો હોય છે ત્યારે એ વિચારતો નથી કે જીવન એનાં ત્રાજવાથી ક્યારેય તોળાઈ શકે એમ હોતું નથી. જીવનને તો એનાં પોતાનાં તોલમાપ અને પોતાના નિયમો હોય છે.

એટલે જ, નાનામાં નાની કીડી કે પક્ષી માટે જે સમજવાનું સાવ સરળ હોય છે એ બુદ્ધિશાળી હોવાનો દાવો કરતો માણસ સમજી

શકતો નથી. પક્ષી ક્યારેય એમ વિચારતું નથી કે એકવાર હું માળો બાંધી ન શક્યું, એકવાર હું અમુક કામ કરી ન શક્યું માટે મારી આખી જીંદગી નકામી છે.

કારણ કે પરીક્ષાને જ એ પોતાની જીંદગી માની લે છે. ધંધામાં નિષ્ફળ જનાર વ્યકિત ધંધાને જ પોતાનું આખું જીવન માની લે છે. નોકરી માટે દોડા-દોડી કરનાર નોકરીને જ પોતાની જીંદગી માની લે છે.

પરીક્ષા આપનાર પરીક્ષાથી અલગ કે નોકરી શોધનાર અને કરનાર નોકરીથી પર એવું કોઈક અસ્તિત્વ ધરાવે છે, એ વાત એ સદંતર ભૂલી જાય છે.

અમુક પરીક્ષામાં હું નિષ્ફળ ગયો માટે હું પોતે નિષ્ફળ છું, અમુક ધંધો કરતાં મને આવડ્યું નહીં માટે હું નકામો છું, સાહેબને કે પોતાની પત્નીને કે અમુક વ્યકિતને હું ખુશ ન કરી શક્યો માટે હું આવડત વિનાનો નિર્માલ્ય છું એમ વિચારે છે.

એને ખ્યાલ નથી રહેતો કે જીંદગી એટલી વિશાળ અને અર્થસભર છે કે એકાદ વ્યકિત કે એકાદ ધંધાનું એમાં કોઈ મહત્ત્વ નથી.

બેરિસ્ટર તરીકે નિષ્ફળ જનાર ગાંધી અને એ જ ડિગ્રી ઉપર એક શિક્ષકની નોકરી મેળવવામાં પણ નિષ્ફળ જનાર ગાંધી, ભારત-આખાના ભાગ્યવિધાતા બની શકે છે.

માણસ એવી બે-પાંચ નિષ્ફળતાઓમાં સમાઈ જતો નથી. જીવનની કોઈ એક નિષ્ફળતા સાથે પોતાની સમગ્ર જાતને જોડી દેવાની ભૂલ ક્યારેય ન કરવી. કોઈ એક વાત આપણને ન આવડી હોય તો એથી કશું જ આવડી શકે એમ નથી, એમ શા માટે માનવું?

કોઈ એક કામમાં આપણે નિષ્ફળ ગયા છીએ એનો અર્થ એટલો જ છે કે માત્ર એ કામમાં, એ સમયે, એ સંજોગોમાં આપણને નિષ્ફળતા મળી, એથી વિશેષ કશું નહીં-કશું જ નહીં. સમય અને સંજોગે બદલાતાં એ કામમાં પણ આપણે સફળ થઈ શકીએ છીએ.

આ કોઈ નથી વાત નથી. આખીયે જીવસૃષ્ટિ આ રીતે જ વર્તે છે અને જીવસૃષ્ટિના એક ભાગ તરીકે આપણે એનાથી જુદા હોઈ શકતા નથી, માટે જુદી રીતે આપણે વર્તવું ન જોઈએ.

સિંહ, વાઘ કે એવાં જ કોઈ પશુ પાસેથી શિકાર છટકી જાય ત્યારે એવું કોઈ પણ પશુ ગુફામાં બેસીને આંસુ સારતું ક્યારેય કોઈએ જોયું નથી. શિકાર છટકી ગયા પછી થોડી વારમાં ફરી તૈયાર થઈને એ બીજા શિકાર માટે પ્રયત્ન કરવા નીકળી પડશે.

જીવમાત્રનો આ સ્વભાવ છે. અને એમાં જ નિષ્ફળતાને પરાસ્ત કરવાનું રહસ્ય છે. નિષ્ફળતાને પરાસ્ત કરતાં શીખો, નિષ્ફળતાને કારણે પરાસ્ત ન થાઓ. બધી જ શૂરવીરતામાં સૌથી શ્રેષ્ઠ શૂરવીરતા આ જ છે.





સાધુ વસ્ત્રોથી નથી થવાતું **વૃત્તિ**થી થવાય છે...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

સમ્યક્ ક્રોધ જરૂરી છે. ગુરૂ અને પરમાત્માનો ક્રોધ તો શાસ્ત્રમાં મુક્તિદાતા માનવામાં આવ્યો છે.

ભગવાન વેદવ્યાસે ભિક્ષુકનાં સાધુનાં લક્ષણો દર્શાવ્યા છે. ભગવાન વ્યાસ સાધુનાં સાત લક્ષણ દર્શાવે છે. જો આપણે વિચારીએ તો એ કરી શકીએ છીએ. "મહાભારત"માં ભગવાન વેદ વ્યાસનું સૂત્ર છે -

અરોષણો યઃ સમલોષ્ટાશ્મકાંચનઃ ।
પ્રહીણશોકો ગતસન્ધિવગ્રિહઃ
નિન્દાપ્રશંસોપરતઃ પ્રિયાપ્રિયે
ત્યજન્નુદાસીનવેદષ ભિક્ષુકઃ ।

આ સાત લક્ષણ છે સાધુનાં. સાધુ વસ્ત્રોથી નથી થવાતું, વૃત્તિથી થવાય છે. વૈરાગી હોય, સંન્યાસી હોય, સંસારી હોય, શું ફરક પડે છે? દુનિયામાં ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ થયેલું એક પદ છે.

મૈત્રીભાવનું પવિત્ર ઝરણું,
મુજ હૈયામાં વહ્યા કરો,
શુભ થાઓ આ સકલ વિશ્વનું,
એવી ભાવના નિત્ય રહો.

પહેલું સૂત્ર છે, 'અરોષણો' જેમના ચહેરા પર, જેમની બોલીમાં, જેમની આંખોમાં, જેમનાં અંગોના સ્ફૂરણમાં તમે ક્યારેય પણ ક્રોધના ચિહ્ન ન જોઈ શકો, તો એ ભિક્ષુક છે.



જેમના શરીરની એક પણ પ્રક્રિયામાં ક્રોધ ન હોય. બીજું લક્ષણ, 'સમલોષ્ટાશ્મકાંચનઃ' ક્રોધ ન હોવો જોઈએ, એવી વાત આવી, ક્રોધ તો સહજ વૃત્તિ છે. તુલસીદાસજીએ 'માનસ'માં ક્રોધને પિત્ત કહ્યો છે અને વાત, પિત્ત, કફ શરીરને ઠીક રાખવા માટે સમ્યક્ માત્રામાં જરૂરી છે. વાત પ્રકોપ રોગ છે, યથાયોગ્ય માત્રામાં વાત શરીરના સંચાલનનું એક અત્યંત ઉપકારક તત્ત્વ છે, એ જરૂરી છે. કામ વાતનો રોગ છે, ક્રોધ પિત્તનો રોગ છે.

કામ બાત કફ લોભ અપારા,
ક્રોધ પિત્ત નિત છાતી જારા.

તુલસીદાસજીનું ક્રોધ વિશેનું જે મનોવિજ્ઞાન છે એ પ્રાસંગિત છે, સર્વકાલીન છે. સમ્યક્ ક્રોધ જરૂરી છે. ગુરુ અને પરમાત્માનો ક્રોધ તો શાસ્ત્રમાં મુક્તિદાતા માનવામાં આવ્યો છે. કોઈ ગુરુ તમારા ઉપર ક્યારેય ક્રોધ કરે એ દિવસે ઉત્સવ મનાવવો, એમનો ક્રોધ નિર્વાણ આપે છે. બાપના ક્રોધથી ડરતો દીકરો આખરે અભય બને છે. સંસારીઓ માટે સમ્યક્ ક્રોધ સમાધાન છે. સંન્યાસીઓ માટે જરા પણ ક્રોધ નથી હોતો, કેમકે સંન્યાસીઓને કોઈ દ્વૈત નથી હોતું. આ હું છું, આ તમે છો, મને સારું લાગે એવું તમે નથી કર્યું, એવા દ્વૈતથી દ્વિભાવથી ક્રોધ જન્મે છે. સંન્યાસી અદ્વૈત હોય છે.

'માનસ'માં લખ્યું છે, ક્રોધને આદીન થયેલી વ્યક્તિ અનુચિત એવું કશુંક કરી બેસે છે. ક્રોધના આવેશમાં લોકો શું નથી કરતા? અને એને ખબર પણ નથી રહેતી કે હું શું કરું છું? એના ઉપર એક પ્રકારનું પાગલપન સવાર થઈ જાય છે! પરંતુ શાસ્ત્રએ એક છૂટ આપી છે, જે ક્રોધનું નામ શાસ્ત્રમાં છે માન્યુ, જેને આપણે પુણ્યપ્રકોપ કહીએ છીએ. ક્યારેક ક્યારેક માણસ પુણ્યપ્રકોપ કરી લે છે, ક્યારેક કોઈ આચાર્ય પુણ્યપ્રકોપ કરી લે છે. એ અપવાદ છે. રાવણ જાનકીની કુટિયામાં સંન્યાસી બનીને આવ્યો છે, પરંતુ સંન્યાસી નથી! કેમ કે રાવણ ક્રોધ કરે છે, તરત જ ક્રોધ કરે છે. જ્યારે જાનકીએ કહ્યું કે આપ દુષ્ટની માફક બોલી રહ્યા છો, ત્યારે એને ક્રોધ આવી જાય છે.

ત્યાગ ન ટકે કે વૈરાગ વિના, કરીએ કોટિ ઉપાયજી,
અંતર ઊંડી ઈચ્છા રહે, તે કેમ કરીને તજાયજી,
વેશ લીધો વૈરાગ્યનો, દેશ રહી ગયો દૂરજી,
ઉપર વેશ આછો બન્યો, માંહિ મોહ ભરપૂરજી.

ક્રોધ ઓછો કરવાના કેટલાક ઉપાય પણ હોઈ શકે છે. બહુ ક્રોધ આવે ત્યારે પાણી પી લો, ઠંડા પાણીથી મોઢું ધોઈ લો. થોડી વાર આંખો બંધ કરી દો, જેમના ઉપર ક્રોધ આવે એમની સામેથી દૂર થઈ જાઓ. ક્રમશઃ ક્રોધો ઓછો થવા લાગે છે. ભિક્ષુકનું લક્ષણ છે અક્રોધ, ભગવાન બુદ્ધ કરુણાચાર્ય છે અને મહાવી અહિંસાચાર્ય છે. કૃષ્ણ પ્રેમાચાર્ય છે, રામ સત્યાચાર્ય છે, શંકર સર્વાચાર્ય છે. તો કોણ

ભિક્ષુક? જેમનામાં રોષ ન હોય એ ભિક્ષુક. એક બાબાજી કહેતાં હતા કે, સાધનાકાળમાં ગુરુએ અમને કહ્યું કે ચાર વૃત્તિમાં જીવવું. એક, શ્વાનવૃત્તિમાં રહેવું, કેમકે શ્વાન રોટલાના ટુકડા ખાય છે, જેવી રીતે સાધુ પણ રૂખા-સુખા ટુકડા ખાય છે. બીજી વૃત્તિ તેઓ બતાવી રહ્યા હતા કે બાલવૃત્તિમાં રહેવું, બાળકની જેમ જીવવું. આ બધાં ભિક્ષુકનાં પ્રારંભિક લક્ષણો છે. ત્રીજી વૃત્તિનું નામ એમણે બતાવ્યું કે અજગરવૃત્તિમાં રહેવું અને ચોથું, ગીધવૃત્તિમાં રહેવું, સવાલ છે વૃત્તિનો. તો, રાવણ સંન્યાસી બનીને આવ્યો, પરંતુ એની વૃત્તિમાં ક્રોધ છે.

ભિક્ષુકનું - સન્યાસીનું બીજું લક્ષણ, 'સમલોષ્ટાશ્મકાંચનઃ' સોનું અને માટી કે સોનું અને લોઢું જેને એકસરખું દેખાય, ઉપજ તો એ બંને માટીની જ છે. એ બંને એક જ દેખાય. રાવણે સોનાની લંકા વસાવી છે, એટલે એ બીજાને તુચ્છ સમજે છે. ભિક્ષુકનું ત્રીજું લક્ષણ છે કે એને કોઈ પણ ઘટનાનો શોક નથી થતો. પ્રવચનમાં તો કહી શકાય છે, પરંતુ જયારે પોતાના પર એવી ઘટના ઘટે છે ત્યારે શોક થઈ જાય છે, પરંતુ સંન્યાસી, યતિ, ભિક્ષુક એ છે, જે શોકમુકત છે, એ સ્થિતિને નિભાવવી બહું કઠિન છે.

જે ગમે જગતગુરૂદેવ જગદીશને,
તે તણો ખરખરો ફોક કરવો,
આપણો ચિંતવ્યો અર્થ કંઈ નવ સરે,
ઊગરે એક ઉદ્વેગ ધરવો.

'ગતસન્ધિવિગ્રહઃ', ભિક્ષુક એ છે, જે સંધિ અને વિગ્રહથી મુકત છે. એ કશી જિદ્ નથી કરતો. એકઠાં કરવાની જિદ્ પણ નથી કરતો એ જુદાં કરવાની જિદ પણ નથી કરતો. સંધિ-વિગ્રહથી એ મુકત છે. સાધુ બંનેથી પર છે. રાવણ સંધિ નથી કરતો અને વિગ્રહ માટે તૈયાર થાય છે. નિંદા અને પ્રશંસાથી પણ ભિક્ષુકની વૃત્તિ પર થઈ જાય છે. એ વિચારે છે કે આ બધી તો શબ્દોની રમત છે! શબ્દને આમ-તેમ મૂકી દો, તો સ્તુતિ થઈ જાય છે અને આમ-તેમ કરી દો, તો નિંદા થઈ જાય છે! ગોસ્વામીજી કહે છે-

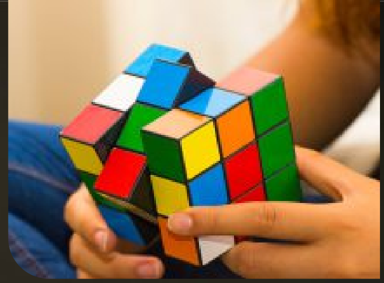
નિંદા અસ્તુતિ ઉભય સમ મમતા મમ પદ કંજ.

ગુરૂકૃપાથી માણસ આગળ-આગળ વધે તો એનાથી પર થઈ જાય છે. બહું વિચાર્યો પછી લાગે છે શું ફરક પડે, કોઈ સારું બોલે તો અને શું ફરક પડે કોઈ નિંદા કરો તો? એનાથી મુકત થઈ જઈએ. તો નિંદા અને સ્તુતિથી જે પર થઈ ગયા છે, એમને ભગવાન વ્યાસ પોતાના સદ્ગ્રંથમાં ભિક્ષુક કહે છે. અને જેમનામાં પ્રિય અને અપ્રિયનો દ્રષ્ટિભેદ ન હોય, જેમણે સમતાને કાયમ અક્ષુણ્ણ રાખી હોય, જ નહીં, એ રામની પણ નિંદા કરે છે! અંગત સમક્ષ એણે રામની નિંદા કરી હતી, અને રાવણને પ્રશંસા પ્રિય છે, પ્રિય-અપ્રિય, નિંદા-સ્તુતિ, સંધિ-વિગ્રહ એ બધાં વિશેનાં સૂત્રો વ્યાસની લેખિનીથી 'મહાભારતે' આપ્યાં છે.



માઈન્ડ
બુસ્ટર

મગજની સારી એવી કસરત એટલે... રૂબિક્સ ક્યૂબ



રૂબિક્સ ક્યૂબ દુનિયામાં સૌથી વધારે વેચાતી ગેમ્સ છે. આ ગેમ્સ મગજની સારી એવી કસરત કરે છે. તમે કયારેક ને કયારેક રૂબિક્સ ક્યૂબ રમ્યા જ હશો. રૂબિક્સ ક્યૂબની શોધ ૧૯૭૪માં હંગેરીના આર્કિટેકચરના પ્રોફેસર એનરો રૂબિકે કરી હતી. રૂબિક્સ ક્યૂબની શોધ રમવા માટે નહોતી કરવામાં આવી. આમ જોવા જઈએ તો તેઓ પોતાના વિદ્યાર્થીને 3 ડાઈમેન્શિયલ જ્યોમેટ્રી સરળતાથી સમજાવવા ઈચ્છતા હતાં. એ માટે રૂબિક્સનું નિર્માણ કર્યું હતું. એનરો રૂબિકે લાકડીના ૫૪ રંગબેરંગી નાના નાના કયૂબોને ઈલાસ્ટિકથી જોડીને એક મોટા કયૂબની રચના કરી હતી. આ ક્યૂબની છ સાઈડ હતી. દરેક સાઈડ પર છ રંગીન ક્યૂબ હતા. એની ખાસિયત એ હતી કે એમાં દરેક નાના ક્યૂબને ફેરવી શકાતું હતું. એનાથી તેના રંગનું સંયોજન બદલાઈ જતું હતું. રૂબિક્સ ક્યૂબને બનાવ્યા પછી એનરો રૂબિકે તેને પહેલી વખત ફેરવ્યું ત્યારે તેમને ખબર પડી કે આ તો પઝલ ગેમ બની ગઈ છે. તેને મૂળ રૂપમાં લાવવા માટે પહેલાં રૂબિકનું પોતાનું માથું ભમવા લાગ્યું હતું. એટલું જ નહીં આ કોયડો ઉકેલતા પહેલા તો તેમને એક મહિનો લાગ્યો હતો. પણ પછી વાંધો ન આવ્યો. તમને જાણીને નવાઈ લાગશે કે રૂબિક ક્યૂબને સોલ્વ કરવા માટે ૪૩,૦૦૦ કરતાં પણ વદારે રીત રૂબિકે શોધી નાંખી હતી.



એનરો રૂબિકે પોતાની આ પઝલ ગેમને મેજિક ક્યૂબના નામથી પેટન્ટ માટે રજૂઆત કરી અને ૧૯૭૫માં મેજિક ક્યૂબની પેટન્ટ મળી ગઈ. પછી ધીરેધીરે એની લોકપ્રિયતા વધવા લાગી. લંડન, પેરિસ, ન્યૂયોર્ક, અમેરિકા, ફ્રાન્સ અને બ્રિટનમાં તેની બોલબાલા વધવા લાગી. એ પછી રૂબિક ક્યૂબનું આગમન ભારતમાં થયું. અત્યારે દુનિયાના મોટાભાગના દેશોમાં તેને રમવામાં આવે છે.



બધું જ એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે...

દુનિયામાં બધું એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે. જો આ વાત સમજાઈ જાય તો તેનો બીજો તબક્કો એ છે કે બધું એક જ છે. જોકે, જેવું તમે આમ બોલશો કે બધું એક છે તો બુદ્ધિ ભેદ પાડવાનું શરૂ કરે છે, સવાલો પૂછવાનું શરૂ કરે છે કે બધું એક કેવી રીતે હોઈ શકે છે? પુરુષ અલગ છે, સ્ત્રી અલગ છે, પૃથ્વી અલગ છે, વૃક્ષ અલગ છે.

શંકરાચાર્યજી જાણતા હતા કે જેનો સંબંધ ધર્મ સાથે હશે અને જો તે ભેદ-બુદ્ધિમાં ગુંચવાયા તો ધર્મનું સ્વરૂપ જ બગાડી દેશે. એટલે તેઓ અદ્વૈતનો સિદ્ધાંત લાવ્યા. બે નહીં બધું એક છે. આત્મા, પરમાત્મા એક છે. કેમકે આપણે લોકો દરેક વાતને દ્રષ્ટિથી જોઈએ છીએ તો ભેદભાવ કરીએ છીએ, પરંતુ જેટલું આ વાત પર ટકશો કે બધું કયાંક ને કયાંક એક-બીજા સાથે જોડાયેલું છે, એક જ સ્વરૂપ છે તો જ્યારે આપણે પોતાના વ્યવસાયિક જીવનમાં સંઘર્ષ, પરિશ્રમ કરીશું તો આ વિચાર આપણને ઘણી મદદ કરશે. સૌથી મોટી મદદ એ હશે કે જ્યારે તમે નિષ્ફળ જશો તો તમે કહેશો કે કયાંક ને કયાંક તેમાં સફળતા વસેલી છે અને ઉદાસ થશો નહીં. જ્યારે સફળ થશો તો કહેશો કે કયાંક ને કયાંક નિષ્ફળતા પણ તેમાંથી જ નીકળે છે. એ સમયે તમને અહંકાર નહીં આવે.

"ચાલો હું જાઉં છું..." જીવન સંગીની ની વિદાય ટાણે...





પ્રવિણગીરી જે. ગોસાઈ
જામનગર

પત્ની છે તો દુનિયામાં બધું જ છે. આજે તમે જે રાજાની જેમ અને દુનિયામાં મસ્તક ઊંચું રાખીને જીવો છો ને... તે તમારી પત્નીને આભારી છે...

પત્ની તમારી સગવડ અગવડ તમારો વગર કારણનો ગુસ્સો સાંભળે છે. તમારા સુખે સુખી અને તમારા દુઃખે દુઃખી થાય છે. તમે રવિવારે મોડે સુધી પથારીમાં પડી રહેલા હોવ પણ તેનો તો કોઈ રવિવાર તે તહેવાર હોતો જ નથી. ચા લાવ ને પાણી લાવ ને જમવાનું લાવ. આ તો આવું છે અને પેલું તો તેવું છે. તારામાં અક્કલ ક્યારે આવશે? આવો ખોટો ખોટો વટ મારો છો. એનામાં અક્કલ છે અને એ છે તો જ તમે ટકેલા છો. નહીં તો દુનિયામાં તમારો કોઈ ભાવ પણ નહીં પૂછશે. જરા આ સ્થિતિની કલ્પના કરી જુઓ.

એક દિવસ પત્ની અચાનક રાતના સમયે મૃત્યુ પામે છે. ઘરમાં રો-કકળ થાય છે. પત્નીના અંતિમ દર્શન ચાલી રહ્યા હતા. તે સમયે એનો આત્મા જતાં જતાં તે પોતાના પતિને જે કાંઈ કહે છે તેનું આ વર્ણન છે...

"ચાલો હું જાઉં છું... હવે ફરી કદીયે મળાશે નહીં. લખેલા લેખ વિધિએ ટાળ્યા તો ટળશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"ચોરી ના ચાર ફેરા જે દિ આપણે સાથે ફરેલા. જીવીશું ને મરીશું સંગ એવા કોલ દીધેલા... અચાનક જાવું પડશે એકલા મુજને

ખબર નહીં... ચાલું હું જાઉં છું..."

"મૂકીને દેહ મારો આંગણામાં હવે હું જાઉં છું... ઘણું દુઃખ થાય છે મને, પણ હું થઈ મજબુર હવે, હું જાઉં છું, નથી મન માનતું જતાં, છતાં મારું કંઈ ચાલશે નહીં..."

"અતિ કલ્પાંત કરે છે... જુઓને દીકરો ને વહુ... નથી જોયું જવાતું છતાં ના દઈ શકતી દિલાસો હું, અને રડે છે, દીકરાનો દીકરો કહે છે, બા... બા... એને તો શાંત પાડો જરાયે ધ્યાન નથી રાખતા. હા અને તમે મજબૂત રહેજો ઢીલા ન પડશો જરાય... ચાલો હું જાઉં છું..."

"જુઓ હમણાં જ સાસરેથી દીકરી આવશે જ્યારે જોઈને દેહ મારો, ભારે રુદન કરશે ત્યારે સંભાળી અને શાંત પાડજો અને જરાયે તમે પણ રોતા નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"જેનું નામ તેનો નાશ નિયતિ એ નક્કી કર્યું છે... જગતમાં જે કોઈ આવ્યું છે, તે અહીંથી સિધાવ્યું છે... ધીરે ધીરે ભૂલી જજો, મને બહું યાદ કરતા નહીં... અને ફરી આ જીવનમાં ઓતપ્રોત થઈ રહેજો.. હવે મારા વિના જ જીંદગી જીવવાની છે એની આદત ઝડપથી પાડી દેજો... ચાલો હું જાઉં છું..."

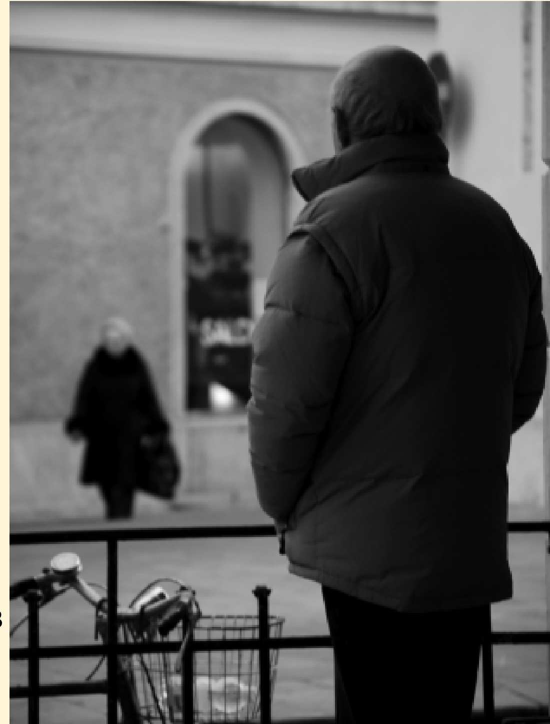
"નથી મારું કહ્યું માન્યું તમે કદીયે આ જીવનમાં, છોડી સ્વભાવ જીદ્દી તમે હવે નમ્ર બનો વર્તનમાં, મૂકીને એકલા જાતાં મને ચિંતા થતી ઘણી પણ શું કરું મજબૂર છું... ચાલો હું જાઉં છું..."

"તમોને બીપી ને હૃદયની મોટી છે બિમારી, ન ખાતા ગળપણ જરા ભૂલથી નહીંતર તકલીફ થશે ભારી... સવારે ઊઠીને જો જો દવા લેવાનું ભૂલતા નહીં... ચા મોડી મળે તો વહુ પર ગુસ્સો કરતા નહીં. હવે હું નથી એ સમજીને જીવજો... ચાલો હું જાઉં છું..."

"કરે દીકરોને વહુ છણકો તો જો જો બોલતા ના કંઈ... ચૂપચાપ બધું સાંભળી લેજો... જરાયે ગુસ્સો કરતાં નહીં... સદા હસતા રહેજો જરાયે ઉદાસ થાશો નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"દીકરાના દીકરાને લઈને તેની સંગાથે રમજો... તમારા મિત્રોની સાથે બેસીને સંગતમાં સમય વ્યતિત કરજો... હવે થોડા ધાર્મિક બનીને જીવજો જેથી જીવનમાં સંયમ પાળી શકાય... આવું હું યાદ બહું, તો ચૂપચાપ રડી લેજો પણ મનથી જરાયે ઢીલા પડશો નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"મારો રૂમાલ કયાં છે, મારી ચાવી કયાં છે, એવી બૂમ હવે પાડતા નહીં. બધું જ વ્યવસ્થિત મૂકવાની અને યાદ રાખવાની ટેવ પાડજો. સવાર-સાંજ તમે નિયમિત જમીને દવા લેજો... અગર વહુ ભૂલી જાય તો સામેથી યાદ કરાવી દેજો... જમવાનું જે મળે, જેવું મળે તે





પ્રેમથી જમી લેજો. ગુસ્સો કરતા નહીં. વર્તાશે ગેરહાજરી મારી પળે-પળે છતાંયે મૂંઝાશો નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"ઘડપણમાં લેવાની લાકડી, જો જો ભૂલતા નહીં... ધીરે-ધીરે ડગ માંડવાનું જો-જો ચૂકતા નહીં... પડશો પથારીમાં તો સેવા કોઈને ગમશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"સાંજે સૂતા પહેલા પાણીનો લોટો માંગી લેજો... તરસ જ્યારે લાગે ત્યારે તમે પાણી પી લેજો... રાત્રે ઊઠવું પડે તો જો-જો અંધારે અથડાતા નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"પરણ્યા પછી સાથે ઘણું આપણે પ્રેમથી રહ્યા. બનાવી લીલી વાડી જે, તેમાં ફૂલડા ખીલી રહ્યા. ઈ ફૂલડાની ફોરમ હવે મુજથી લેવાશે નહીં કે દૂરથી પણ જોવાશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"ઊઠો હવે સવાર થઈ એવું કોઈ કહેશે નહીં... ઊઠી જજો કોઈની રાહ જોશો નહીં... ચાલો હું જાઉં છું..."

"અને હા એક વાત તમારાથી છુપાવી છે... મને માફ કરશો... તમારી જાણ વિના બાજુની પોસ્ટ ઓફિસમાં બચત ખાતું ખોલાવેલ તેમાં ૧૪ લાખ જમા છે. મારી દાદીની શીખામણ હતી. દીકરી એક-એક પાય ભેળી કરી, ઓશિકાના ખૂણે રાખતી જાજે. તેમાંથી પાંચ-પાંચ લાખ દીકરી, વહુને આપજો. ચાર લાખ તમારા ખાતામાં નાખજો અને હા તમે વાપરજો... છોરાના છોરાને ભાગ લઈ દેજો... ચાલો હું જાઉં છું..."

"પ્રભુ ભક્તિ પૂજા કરવાનું ચૂકતા નહીં... હવે ફરી કદીયે મળાશે નહીં... કંઈ ભૂલ થઈ હોય મારાથી માફ કરશો... લખેલા લેખ વિધિએ ટાળ્યા તો ટળાશે નહીં... ચાલો હું જાઉં છું... ચાલો હું જાઉં છું..."

નોંધ : આ લેખ વાંચીને આંખમાં આંસુ જરૂર આવશે પણ આ જીવનની કડવી હકીકત છે. તેથી આજથી જ જેટલું પણ જીવન બાકી છે તેમાં પત્નીનું સન્માન કરો. તેની સાથે પ્રેમથી જીવો. આનંદથી જીવો. મોજથી જીવો. છોડો તમારો અહમ અને પૈસાનો મોહ.



ગળ્યો, ખાટો, ખારો, તીખો, તુરો અને કડવો આ છ રસોથી વિવિધ માત્રાથી થતા ફાયદા અને ગેરફાયદાઓ...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર

દોષો શમાવનાર : વાત : ગળ્યો, ખાટો, ખારો, પિત્ત : ગળ્યો, તુરો, કડવો, કફ : તુરો, તીખો, કડવો.

દોષો કોપાવનાર : વાત : તુરો, તીખો, કડવો. પિત્ત : તીખો, ખાટો, ખારો, કફ : ગળ્યો, ખાટો, ખારો.

૧) ગળ્યો રસ / મધુર રસ :

ગળ્યો રસ સાતેય ધાતુઓને - રાસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, શુક્ર અને ઓજસને વધારી, બળ આપી, શરીર પુષ્ટ કરી આયુષ્ય લંબાવે છે. મન સહિત બધી ઈન્દ્રીઓને પ્રસન્ન રાખે છે. પિત્ત, વિષ અને વાયુનાશક, તરસ અને દાહશામક, વાળ વધારનાર, કંઠ સુધારનાર, મૂર્છા દૂર કરનાર, તૃપ્તિકર, વજન વધારનાર, શરીરને સ્થિરતા આપનાર, ઉર:ક્ષત તથા ભાંગેલાં હાડકાને સાંધનાર, આંતરિક દાહ-બળતરાની શાંતિ કરનાર, શરીરને સ્નિગ્ધ રાખનાર, ઠંડો પચવામાં ભારે, ધાવણ વધારનાર, આંખોને હિતકર, સાતે ધાતુઓને શુદ્ધ કરનાર તથા બાળક વૃદ્ધ સહુને હિતકર છે.

છતાં ગુણસમૃદ્ધ ગળ્યા રસનો જો અતિ ઉપયોગ થાય તો શરીરમાં સ્થૂળતા વધી શરીર ઢીલુંઢસ રહે, આળસ, અતિ ઊંઘ, ભારેપણું, અરુચિ, જઠરાગ્નિની દુર્બળતા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી-સળેખમ, આફરો, ઉબકા, મોળ આવવી. લાળ પડવી. અવાજ બેસી જવો, ગલગંડ, ગંડમાલા, ગળાનો સોજો, મૂત્રાશયનો સોજો, હાથીપગુ, ધમની અને ગળામાં ચીકાશ, આંખના રોગો, નાક-ગળામાં શરદી, ખંજવાળ જેવા કફપ્રધાન રોગો ઉત્પન્ન કરે છે તથા વધારે છે. મધુર રસના અધિક ઉપયોગથી કૃમિ, ગાંઠો થાય છે. મધુપ્રમેહ-ડાયાબીટીસ, માથાનો દુ:ખાવો અને ઉદરરોગ થાય છે.

૨) ખાટો રસ :

ખાટો રસ એ મધુર રસ પછી બીજા નંબરનો રસ છે. ખાટો રસ આહાર પર રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે. જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે. એ શરીરને પુષ્ટ કરનાર, ઉત્સાહ-સ્ફૂર્તિ વધારનાર, મનને આનંદ આપનાર, ઈન્દ્રિયોનું અનુલોપન કરનાર, હૃદય માટે હિતાવહ, મુખમાં લાળ

વધારનાર, ખાધેલા આહારને આંતરડામાં નીચે તરફ લઈ જનાર, તેને પોચો કરનાર તથા પચાવનાર છે. ખાટો રસ પચવામાં હલકો, ઉષ્ણ અને સ્નિગ્ધ છે. એ દાંતને અંબાવી દે છે. પરસેવો વધારે છે. આંખનાં ભવાં-પાંપણ સંકોચાવનાર, રુંવાડાં ખડાં કરાવનાર તથા હૃદયને પ્રિય છે. એ વાયુ હરનાર, પેટના વિકારો કરનાર, અડવાથી ઠંડો પણ સ્વભાવે ગરમ છે.

ખાટો રસ જો વધુ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો દાંત અંબાઈ જાય, તરસ લાગે. કફ પીગળે, પિત્ત પ્રકોપ થઈ પિત્તના રોગો થાય, રક્તબગાડ, માંસમાં બળતરા, શરીરમાં ઢીલાપણું, ચાંદાં, વ્રણ-ઘા, દાઝવું, વાગવું વગેરેમાં સોજો, બળતરા અને પાક-પરુ થાય છે. પેટ, છાતી, તાળવું, આંખો, હથેળી, પગના તળિયામાં બળતરા થાય છે. અતિ પિત્તથી રક્તસ્ત્રાવ થાય છે. આ ઉપરાંત ખંજવાળ, શીળસ, દાહ, દૃષ્ટિની મંદતા, વિસર્પ (ગડગૂમડ). અમ્લપિત્ત થાય. ચક્કર અને તાવ પણ આવે.

૩) ખારો રસ :

ખારો રસ આહારને પચાવવનાર, આહારને ભીંજવનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અવયવોને શિથિલ કરનાર, મળને તોડનાર-છેદનાર, મળને નીચે લઈ જનાર, તીક્ષ્ણ, શરીરના આંતરિક માર્ગોનો અવરોધ દૂર કરનાર -અવકાશકર, ગળ્યા, ખાટા બધા રસોનો વિરોધી, મોંઢામાં લાળનો સ્ત્રાવ વધારનાર, કફને પીગળાવનાર, શરીરના આંતરિક માર્ગોની શુદ્ધિ કરનાર (પાચનમાર્ગ, રક્તવાહી માર્ગ, મૂત્રવાહી માર્ગો, શ્વાસવાહી માર્ગ), શરીરના તમામ અવયવોને મૃદુ-કોમળ રાખનાર, આહાર પર રુચિ જન્માવનાર, દરેક પ્રકારના આહારમાં ભળી જનાર અને ઉપયોગી, પચવામાં થોડો ભારે, સ્નિગ્ધ અને ઉષ્ણ છે. મળનું શોધન-શુદ્ધિ કરનાર, છેદન ગુણને લીધે અવયવોને પૃથક કરનાર અને શરીરમાં શિથિલપણું જન્માવનાર છે.

ખારા રસનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે. તરસ વધારે લાગે છે. લોહીનો બગાડ થાય છે. મૂર્છા આવી જાય છે. શરીરની અંદર આંતરિક ગરમી લાગે છે. આ ઉપરાંત હાથ, પગ વગેરે અંગોમાં ચીરા પડે. માંસ સ્નાયુઓમાં શિથિલતા ઉત્પન્ન થાય અને ત્વચા રોગોમાં સ્રાવ વધે છે. વધારે ખારું ખાનારના શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યો જલ્દી પ્રસરે છે. આંખ, કાન, નાક જેવી ઈન્દ્રિયોને પોતાના કાર્ય કરવામાં અશક્તિ લાગે છે. તથા વાળ ખરે, વાળ ધોળા થાય તથા ટાલ જલદી પડે છે. એસિડિટી, વિસર્પ, વાતરક્ત, વિચરર્ચિકા, ઈન્દ્રલુપ્ત (ઉંદરી) વગેરે થાય છે. ખંજવાળ, ખરજવું, કોઢ, ચકરડાં, મુખપાક, ખાટા-ખારા ઓડકાર-ઉલટી થાય છે. ઓજક્ષય, ચક્ષુપાક, પુંસત્વઘાત વગેરે થાય છે.

૪) તીખો રસ :

તીખો રસ મોંમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે. નાક અને આંખોમાંથી પાણીનો સ્ત્રાવ કરે છે. એ મુખશુદ્ધિ કરનાર, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, આહારનું પાચન કરાવનાર, ઈન્દ્રિયોનું ચાતુર્ય વધારના, અલસક, થૂંક પેદા કરનાર, શરીરની રસ, રક્તાદિ ધાતુઓમાં ભિનાશ જન્માવનાર, શરીરમાં ચિકાસ જન્માવનાર, પરસેવો, ભીનાશ અને મળને કરનાર, ખંજવાળ હરનાર, ચાંદાં રુઝવનાર, કૃમિનાશક, ચામડી પર ચિરા પાડનાર, રક્તના જમાવને વિખેરનાર, સાંધાઓના બંધનને ઢીલા કરી સ્ત્રોતો ખોલી નાંખનાર, કફના પ્રકોપને શમાવનાર, શરીરની સ્થૂળતા, આળસ, કફ, વિષ અને કુષ્ઠને દૂર કરનાર, મોંના રોગો દૂર કરનાર તથા ધાવણ, શુક્ર અને મેદનાશક છે.

તીખા રસનું વધુ પડતું સેવર કરવાથી પુરુષત્વનો નાશ થાય. મોહ, ગ્લાનિ, અવસાદ-વિષાદ, કૃશતા, મૂર્છા વગેરે થાય છે. કમરથી વળી જવાય. અંધારા-ચક્કર આવે, ગળામાં બળતરા થાય, શરીરમાં દાહ થાય, કમજોરી વર્તાય, તરસ વધુ લાગે. તીખો રસ વાયુકારક હોવાથી હાથ-પગ, પીઠમાં તથા પડખામાં વાયુના વિકારો જન્માવે. ગળું, તાળવું અને હોઠ સૂકાય છે. અત્યંત તીખા રસના ઉપયોગથી ઊબકા, ઊલટી, હેડકી વગેરે ઉત્પન્ન થાય છે.

૫) કડવો રસ :

કડવો રસ જીભ પર મૂકતાં જ બીજા રસોની ગ્રહણ શકિતનો નાશ કરે છે. મોંઢાનો સ્વાદ બગાડી દે છે. એ મુખ સાફ કરે છે. મોં જો કડવું રહેતું હોય તો કડવાશ મટાડી મોંનો સ્વાદ-રસ સુધારે છે. મોંમાં શોષ જગાવે છે. કડવો રસ પોતે અરોચક હોવા છતાં તે અરુચિને હરનાર છે. વિષને દૂર કરનાર, કૃમિઘ્ન, મૂર્છા, દાહ-બળતરા, ખંજવાળ, કુષ્ઠ, તરસ વગેરેનું શમન કરનાર છે. માંસ અને ચામડીને દૃઢ કરનાર, તાવ મટાડનાર, ભૂખ લગાડનાર, આહાર પચાવનાર, ધાવણની શુદ્ધિ કરનાર, મળને ખોતરનાર, ઢીલાપણું ઉત્પન્ન કરનાર, મેદ, ચરબી, લસીકા, પરું, પરસેવો, મળ, મૂત્ર, પિત્ત અને કફનું શોષણ કરનાર છે. એ સ્વભાવે શીતળ, રુક્ષ-લુખો અને પચવામાં હલકો છે. એ કંઠની શુદ્ધિ કરે છે અને બુદ્ધિશકિત વધારે છે.

કડવા રસનું વધુ પડતું સેવન કરવાથી એના સ્વચ્છ, લૂખા અને કર્કશ ગૂણને લીધે રસ, રકત, માંસ વગેરે સાતેય ધાતુઓ સૂકાય છે. વિર્ય-શુક્રનો ક્ષય થાય છે. આથી નપુસંકતા પણ આવી શકે. આ કારણે જ શુક્રદોષની ખામી વાળા પુરુષના આહારમાં કડવી ચીજ બંધ કરાવવામાં આવે છે. કડવો રસ વધુ ખાવાથી શરીરના આંતરિક સ્રોતો-માર્ગો જેમકે પરસેવાના માર્ગો, મૂળવાહી, શુક્રવાહી માર્ગો વગેરે સાંકડા થાય છે. એનાથી બળક્ષય, કૃશતા-પાતળાપણું, ગ્લાનિ, ચક્કર, મુર્છા, મુખશોષ થાય છે અને સ્તબ્ધતા, સર્વાંગશૂળ, લકવો, શિરશૂળ, જડતા અને વેદના ઉત્પન્ન થાય છે.

૬) તુરો રસ :

તુરો રસ કષાય એટલે તુરો રસ મોંને સૂકવી દે છે. જીભમાં વિશદતા, સ્તબ્ધતા અને જડતા જન્માવે છે. કંઠને કોઈ ભીંસતું હોય, બંધ કરી દેતું હોય એવું થાય છે. હૃદયમાં ખેંચવા જેવી પીડા થાય છે. હૃદય પર દબાણ આવે છે. અને કંઠમાર્ગ-સ્રોતોનો અવરોધ કરે છે. તુરો રસ મળને બાંધનાર, ઘાને રૂઝવનાર, ચીરાને સાંધનાર, જખમની પીડા દૂર કરનાર, દ્રવને શોધનાર - ચૂસનાર અને મળને રોકનાર છે. ઝાડા બંધ કરનાર, શરીરની ભીનાશ સૂકવનાર, રુક્ષ-લૂખો, ઠંડો, ભારે, ખોતરનાર, વિકૃત ત્વચાને નિર્મળ કરનાર, રકત અને મેદની શુદ્ધિ કરનાર અને કાચા આમ-ચીકાશને રોકે છે. બધા રસોમાં સૌથી ઓછી શકિતવાળો છે.

વધુ પ્રમાણમાં તુરો રસ ખાવામાં આવે છે તો મોં સૂકાય, હૃદયમાં પીડા થાય, પેટમાં આફરો-ગેસ થાય, વાણી અટકી જાય, શરીરના આંતરિક સ્રોતો - માર્ગોમાં અવરોધ થાય. શરીર કાળું પડી જાય અને નપુસંકતા આવે છે. વધુ પડતો તુરો રસ વાયુ, પેશાબ, મળ અને શુક્રને રોકે છે. શરીરને પાતળું કરે છે. ગ્લાનિ, સ્તબ્ધતા અને તરસ ઉત્પન્ન કરે છે. એનાથી લકવા, અર્દિત વાયુ (મોઢાનો લકવા), મન્યાસ્તંભ, ગાત્રસ્ફૂરણ, શરીરના અંગોમાં ચમચમાટ (રાઈ લગાડવાથી થતો ઝમઝમાટ) વગેરે વાયુના રોગો થાય છે.

બોધ
કથા



બે અનોખી **કથાઓ...** **ત્રણ** કપ્તાનવાળુ **જહાજ...** અને **અડધો અડધ** ભાગ...

મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત



(૧) ત્રણ કપ્તાનવાળું જહાજ...

એક દિવસ કોઈ એક લક્ષાધિપતિ પાસે ત્રણ માણસો આવ્યા અને કહેવા લાગ્યા કે અમે ફલાણા વહાણમાં મુસાફરી કરતા હતા, તેવામાં વહાણ એકાએક ભાંગવાથી અમે સૌ દરીયામાં પડયા અને માંડ માંડ જીવતા રહી શકયા છીએ. અમારી પાસે ખાવાને કંઈ નથી અને બહું દુઃખી છીએ. પેલા લક્ષાધિપતિને દેખાયું કે એક તો ખરેખર દુઃખી માણસ હતો. પરંતુ બીજા બે તો ધૂતારા લાગે છે. તે વાતની ખાત્રી કરવાને તેણે અવું કર્યું કે ત્રણેયને કહ્યું કે તમે સૌ દશ દશ વારને છેડે ઊભા રહો. પેલાએ તો વિચારમાં પડયા કે આ શું કરશે.
પછી તેણે દરેકને છૂટા છૂટા પૂછયું કે તમારા વહાણનો નાખુદો કોણ હતો. એકે એક નામ આપ્યું, બીજાએ બીજું નામ આપ્યું, ત્રીજાએ ત્રીજું નામ આપ્યું. પછી તે બોલ્યો, ત્રણ ત્રણ નાખુદાવાળા વહાણ મેં કદિ સાંભળ્યા નથી. માટે તમે જણ પણ રસ્તો પકડો નહીં તો વગર ભાડાની કોટડીમાં.



(૨) અડધો અડધ ભાગ...

કોઈ એક રાજા હતો. તેની પાસે એક કારીગરને જવું હતું. પરંતુ દોઢીએ બેઠેલ દરવાન તેને અંદર જવા દેતો ન હતો. છેવટે દરવાનને કારીગરે લાલચ આપી કે મને જે કંઈ મળશે તેનો અરધો ભાગ તને આપીશ. એક કહેવાથી દરવાને તેને જવા દીધો. રાજા પાસે જઈને તેણે કોઈ એવી નમુનેદાર ચીજ તેને નજર કરી કે રાજા અતિ પ્રસન્ન થયો અને કહ્યું તે ખુશી થઈને માગી લે તે આપવા હું તૈયાર છું. પેલાએ કહ્યું, મહારાજ, આપ ખુશી થયા હો તો મને સો ફટકા લગાવવાનો હુકમ આપો. રાજાને બહું નવાઈ લાગી છતાં તેનો આગ્રહ જોઈ હા પાડી, પણ તેમ કરવાનું કારણ પૂછયું. તેણે કહ્યું મહારાજ, આ બધા ફટકા કંઈ મારે ખાવાના નથી. મારો એક ભાગીયો છે તેને અરધો અરધ ભાગે આપવાના છે. રાજાને વિચાર થયો કે એવો મૂર્ખ વળી બીજો કોણ હશે! કારીગરે દરવાન સંબંધે બધી વાત કરી. ત્યારે રાજા બહું ખુશી થયો અને દરવાનને શિક્ષા કરી નોકરીમાંથી બરતરફ કર્યો.



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

* પતિ : હમણાં હમણાંથી બહાર આંટો મારવા જાઉં છું, તો તું મને ના કેમ પાડે છે?
પત્ની : છાપું વાંચતા નથી? મ્યુનિપાલિટીએ ઢોર પકડવાનું શરૂ કરી દીધું છે.

* * * * *

* જ્યારે હેલમેટ પહેરવું ફરજિયાત બન્યું ત્યારે પત્નીએ કબાટ ખોલીને કહ્યું, હે ભગવાન ! હવે આટલા બધા મેચીંગ હેલમેટ ખરીદવા પડશે... પતિએ એકટીવા જ વેચી દીધું...

* * * * *

* મંગુ : ચંગુ તારા પપ્પા ઘરમાં છે.
ચંગુ : ના, મારા પપ્પા બહાર ગયા છે.
મંગુ : પણ મેં તેમને હમણા જ ઘરમાં જતા જોયા છે...
ચંગુ : જોયા છે તો પછી કેમ સવાલ કરે છે?

* * * * *

* પિતા : અરે બુધિયા, તું ક્યારનો આ માટીમાં શું શોધી રહ્યો છે.
બુધિયો : પપ્પા તમે જ તો કહ્યું ને કે મેં તમારું નામ માટીમાં મિલાવી દીધું છે, તેને જ શોધી રહ્યો છું.

* * * * *

* શિક્ષક : બુધિયા, આઠમી સદીના વિજ્ઞાનીઓ વિશે તમે શું જાણો છો?
બુધિયો : સાહેબ, એજ કે તે તમામનું અવસાન થઈ ગયું છે.

* * * * *

* પત્ની : તમે મને એવા બે વાક્યો કહો કે પહેલું વાક્ય સાંભળી હું ખુશ થાઉ અને બીજું વાક્ય સાંભળી હું નારાજ થાઉં...
પતિ : તું મારી જીંદગી છે... અને ધિક્કાર છે એવી જીંદગી પર...

* ચંગુ : ભાઈ તને જીવનમાં શું જોઈએ છે?
મંગુ : અઢળક પૈસા.
ચંગુ : પૈસા બાજુમાં મૂક અને એના સિવાય બોલ.
મંગુ : બાજુમાં રાખેલા પૈસા જ જોઈએ છે...

* * * * *

* પોલિસ : તેં એક જ જગ્યાએ બે વાર ચોરી કેમ કરી?
ચોર : ચોરી તો એક જ વાર કરી હતી. બીજી વખત તો સાડી બદલાવવા ગયો હતો.

* * * * *

* ચંગુ : કેમ છે ભાઈ ?
મંગુ : મજામાં, તું કહે?
ચંગુ : ભણવાનું કેવું ચાલી રહ્યું છે?
મંગુ : દોસ્ત છે તો દોસ્ત બની ને રહે, રિશ્તેદારો જેવી વાતો ના કર.

* * * * *

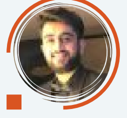
* મમ્મી : ૫૦૦ રૂપિયાની ચોપડીઓ લીધી કયારેય ખોલી ને જોઈ છે?
દિકરો : ૨૦,૦૦૦ નો મોબાઈલ લીધો કયારેય ખુશીથી ચલાવવા દીધો છે?
સન્ન્ન્ન કરતું ચપ્પલ આવ્યું મોંઢા પર....

* * * * *

* ચંગુ : મંગુ તું તો રોજ ટેન્શન ફ્રી હોય છે, તું કરે છે શું?
મંગુ : હું કોઈપણ કામ કાલ ઉપર નથી છોડતો.
ચંગુ : તો શું કરે છે?
મંગુ : પરમદિવસ ઉપર છોડું છું... જેથી કાલે પણ ટેન્શન ફ્રી રહું.

* * * * *

ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે નકામા છે આ ફ્રુટ...



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઇ
જામનગર

ખરાબ લાઈફસ્ટાઈલ અને ભોજનમાં ગરબડના કારણે આજકાલ ડાયાબિટીસની બીમારી ઝડપથી ફેલાઈ રહી છે. કહેવાય છે કે એકવાર આ બીમારી થયા બાદ તેને કંટ્રોલ તો કરી શકાય છે પરંતુ ખતમ નથી કરી શકાતી. આ બીમારી તેની સાથે અનેક બીજી બીમારી લઈને આવે છે. આજે અમુક એવા ફળો વિશે આપણે જાણીએ કે જેમાં ખૂબજ સુગર હોય છે. તેથી ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ આ ફળો ખાવાનું ટાળવું જોઈએ.

*** કેરી ન ખાવી જોઈએ :**

કેરી ફળોનો રાજા કહેવાય છે, પરંતુ જો તમે ડાયાબિટીસના દર્દી હો તો તમારે કેરી ન ખાવી જોઈએ, કેમ કે કેરીમાં ખૂબ શુગર હોય છે. કેરી ખાવાથી બ્લડ શુગર હાઈ થઈ શકે છે અને સારવાર લેવાની નોબત આવી શકે છે. જો તમે પોતાને રોકી ન શકો તો કેરીની એકાદ ચીરી ખાઈ શકો છો પરંતુ વધુ ન ખાશો.

*** લીચી ન ખાવી જોઈએ :**

સ્વાસ્થ્ય માટે લીચી સારી ગણવામાં આવે છે પરંતુ ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ લીચી ન ખાવી જોઈએ. એક વાટકી લીચીમાં ૨૯ ગ્રામ સુગર હોય છે. જો તમે ભરપેટ લીચી ખાશો તો સુગર રોકેટની ગતિએ વધી શકે છે અને સારવાર લેવાની જરૂર પડી શકે છે. તો ડાયાબિટીસના દર્દીઓએ લીચીથી હંમેશા દૂર રહેવું જોઈએ.

*** અંજીર ન ખાવા જોઈએ :**

અંજીર એક ગુણકારી ફળ છે પરંતુ તેમાં મીઠાશ હોય છે. એક વાટકી અંજીરમાં ૨૯ ગ્રામ સુધી શુગર હોય છે, જેનાથી શુગર તરત જ વધી શકે છે.

*** પાઈનેપલનું સેવન ન કરો :**

પાઈનેપલ અનેક વિટામિન્સથી ભરપૂર ફળ છે પરંતુ તેની વધારે પડતી મીઠાશ તેને સુગરના દર્દીઓ માટે નુકસાનકારક બનાવે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓને ડૉક્ટર પણ પાઈનેપલ ન ખાવાની સલાહ આપતા હોય છે.

દુનિયા ઝડપથી બદલાઈ રહી છે...



1980



2023



આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો **જાન્યુઆરી-૨૦૨૩**નો **સાતમો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"

Telegram Channel Link :
https://t.me/dashnamcircular

પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)